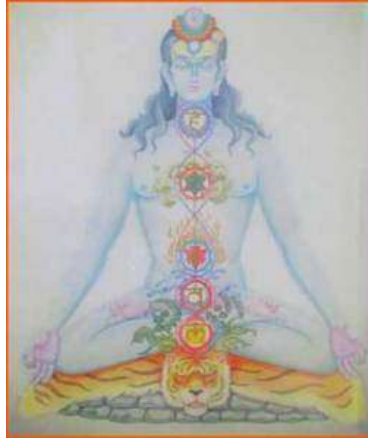


## Kriya Yoga Nusantara

---

### Kundalini Sindrom

Posted on [November 26, 2009](#)



#### Pengertian Kundalini

Kundalini berasal dari bahasa sansekerta yang berarti gulungan. Kundalini sendiri merupakan energi potensial yang dimiliki oleh setiap manusia. Energi ini berbentuk menggulung 3 ½ lingkaran pada daerah antara anus dan alat genital yang biasa disebut sebagai perinium atau hui yin. Kundalini ini dianggap sebagai sesuatu yang penting terutama dalam berbagai tradisi yoga. Banyak yang beranggapan kundalini penting untuk mencapai pencerahan dan ada pula yang beranggapan tidak diperlukan kundalini untuk pencerahan.

Pada sebagian besar orang energi kundalini ini masih tertidur. Segera setelah terbangkitkan, kundalini akan melakukan pembersihan pada seluruh cakra-cakra, jalur energi dan seluruh lapisan tubuh. Pembersihan yang dilakukan oleh kundalini bersifat mengeruk seluruh hambatan dan kotoran yang ada dalam tubuh. Dengan demikian orang yang bangkit kundalininya, idealnya akan memiliki badan yang sehat. Ini hanya bisa terjadi kalau kundalini dibangkitkan secara aman, bila tidak maka akan sangat fatal sekali.

#### Manfaat Kundalini

Dengan kebangkitan kundalini seseorang bisa mendapatkan berbagai manfaat diantaranya :

- tubuh semakin sehat (bila kundalini dibangkitkan dan ditangani dengan baik)
- getaran energi semakin meningkat
- bisa diaplikasikan untuk penyembuhan dan perlindungan (di beberapa aliran tertentu)
- memunculkan kemampuan pewaskitaan (waskita pandang, dengar, bathin)
- meningkatkan kesadaran (pengendalian emosi, peningkatan kesadaran terutama sadar akan hakikat hidup)

Selain manfaat yang positif, kundalini juga bisa menimbulkan berbagai masalah bisa tidak ditangani dengan baik. Beberapa orang ada yang mengalami stress bahkan menjadi gila karena kebangkitan kundalini. Saya juga mengalami kebangkitan kundalini spontan tanpa guru, dan cukup merepotkan, stress karena tidak tahu saya

sakit apa. Saat ke dokter dianggap ada masalah dengan pernapasan saya dan diminta dioperasi. Bila dioperasi resikonya penciuman berkurang dan saya menolak. Setelah mengetahui yang saya alami adalah kebangkitan kundalini dan menanganinya, seluruh masalah kundalini yang saya alami selama ini, banyak berkurang.

### **Tanda-tanda kebangkitan Kundalini**

Jika seseorang mengalami kebangkitan kundalini, biasanya akan mengalami hal-hal berikut:

- emosi yang tidak stabil
- denyutan di perinium
- sakit kepala yang mirip dengan migrain
- daya ingat menghilang
- masalah pencernaan (mencret)
- rasa panas di sepanjang tulang punggung
- sering mengalami kram

Hal-hal tersebut di atas hanya merupakan beberapa hal yang biasanya dialami dalam kebangkitan kundalini.

### **Kebangkitan Kundalini**

Pada jaman dahulu kebangkitan kundalini merupakan sesuatu yang sangat sulit sekali dan sedikit orang yang bisa menyempurnakan proses kundalininya. Sekarang yang merupakan jaman kebangkitan spiritual, kebangkitan kundalini bisa diperoleh secara instan. Memang konsep mengenai kundalini dari tiap orang bisa berbeda-beda. Dan setiap orang pasti memiliki argumen untuk konsepnya tersebut.

Saat ini banyak guru yang menawarkan pembangkitan (shaktipat) kundalini secara seketika dan ini tentu sangat membantu bagi Anda yang ingin membangkitkan kundalini Anda. Tapi Anda harus berhati-hati, jangan sampai Anda dirugikan setelah mendapatkan Shaktipat tersebut. Dari pengamatan serta pengalaman saya dan rekan-rekan, seseorang bisa membantu membangkitkan kundalini seseorang jika dan hanya jika inti kundalininya minimal telah mencapai cakra jantung. Setelah mendapatkan shaktipat pastikan Anda memiliki kontak dengan guru tersebut agar Anda dapat berkonsultasi bila mengalami masalah. Dan saya sarankan agar Anda bergabung dengan rekan lain yang mempelajari kundalini, sehingga Anda bisa bertukar pikiran dan berbagi pengalaman.

### **Pembangkitan yang aman dilakukan dengan cara sebagai berikut :**

- membuka jalur sushumna, sampai dari cakra mahkota sampai ke cakra dasar
- membuka ke tujuh cakra utama, yaitu cakra mahkota, cakra dasar, cakra sex, cakra pusar, cakra jantung, cakra tenggorokan, cakra ajna dan kedua cakra telapak tangan
- menghubungkan cakra-cakra tersebut dengan jalur sushumna secara sempurna
- membangkitkan kundalini, yaitu mengaktifkan api kundalini

Kebanyakan orang membangkitkan kundalini untuk membuka jalur sushumna dan cakra-cakra utama. Memang hal ini bisa terjadi, tapi perlu dipahami hambatan yang ada di sushumna dan cakra-cakra pada manusia biasanya sangat banyak. Bila kundalini dibiarkan membobol jalur sendiri, proses yang terjadi akan sangat menyiksa.

Tekanan yang tinggi dari energi kundalini akan berakibat buruk. Efek yang ditimbulkan bisa berpengaruh pada tubuh fisik, serta mental emosional. Cara yang aman dalam membangkitkan kundalini adalah dengan membuka

dan membersihkan sushumna dan cakra-cakra utama, sampai bersih. Baru kemudian membangkitkan kundalini. Dan setelah bangkit pun harus memiliki teknik yang efektif untuk mengatasi berbagai masalah yang mungkin timbul.

### **Proses Kundalini**

Setelah bangkit, kundalini akan naik melalui sushumna sambil membersihkan jalur sushumna dan cakra-cakra yang dilewatinya. Biasanya yang pertama 'dihantam' selain tubuh fisik adalah emosi. Bisa saja terjadi emosi menjadi meledak-ledak, merasakan sepertinya semua orang begitu menjengkelkan. Hal ini dialami bila cakra pusat dan cakra seks mulai dibersihkan. Selain itu bisa terjadi mendadak sering mengalami masalah pencernaan, padahal merasa tidak memakan makanan yang pedas.

Sesaat kemudian mendadak merasa memiliki kemampuan batin, bisa merasakan perasaan orang lain, tahu orang lain sedang melakukan kegiatan apa walaupun jauh dari kita. Atau mungkin bisa mengetahui wajah orang hanya dengan mendengar namanya saja. Tapi sebaiknya jangan diperdulikan kemampuan ini, biasanya lebih banyak berdampak negatif, seperti menjadi sombong dan sok tahu. Saat inilah cakra jantung mulai tersentuh, dibersihkan sampai tahap tertentu. Biasanya juga dirasakan badan sering terasa sangat sejuk, padahal udara sedang panas-panasnya.

Saat membersihkan cakra tenggorokan ke atas, bisa sering terdengar suara mendengung di telinga, atau mendengar suara-suara aneh.

Proses di atas masih merupakan pembersihan yang dilakukan oleh energi kundalini, belum termasuk proses yang terjadi saat inti kundalini mulai naik.

### **Secara umum kundalini bisa dibagi menjadi 3, yaitu :**

- energi, yang keluar dari api naik ke atas
- api, berada disekitar inti
- inti, berada ditengah, berwarna biru

Saat inti kundalini mulai naik ke cakra solar plexus, biasanya akan dirasakan emosi meledak-ledak kembali. Cara yang teraman adalah dengan menaikkan inti kundalini ke cakra jantung. Segera setelah dinaikkan biasanya akan dirasakan emosi kembali stabil. Bantuan bisa diminta kepada orang yang inti kundalininya telah mencapai cakra jantung, bila bertemu dengan orang yang inti kundalininya telah mencapai cakra mahkota akan lebih baik lagi. Inti kundalini yang dinaikkan ke cakra jantung akan stabil berada di cakra jantung.

Beberapa lama kemudian biasanya akan terasa sering sakit di tenggorokan, ngilu seperti gejala radang tenggorokan. Bila ke dokter pasti disebut terkena radang tenggorokan, dan diberi antibiotik. Bila tidak kunjung sembuh, biasanya ini pertanda inti kundalini mulai memasuki leher. Perlu diketahui jalur sushumna pada tubuh bawah telah melebar pada tahap ini, tapi biasanya pada daerah leher dan kepala jalur sushumna relatif masih sempit. Sehingga saat inti kundalini yang begitu padat dan besar energinya mulai melewati leher biasanya terasa sakit. Kembali untuk mengatasinya, cara yang terbaik adalah meminta bantuan kepada orang yang inti kundalininya telah mencapai cakra mahkota. Bantuan yang diberikan bisa berupa pembersihan jalur sushumna atas, atau bila beruntung penaikkan inti kundalini ke cakra mahkota.

Inti kundalini yang telah dinaikkan ke cakra mahkota, akan mencari kestabilan. Biasanya akan stabil disekitar cakra ajna. Ini sudah sangat bagus sekali, yang terpenting adalah masalah di leher sudah terlewati.

Setelah beberapa lama, kundalini biasanya mulai naik ke mahkota. Akan dirasakan sensasi di cakra mahkota. Pada saat ini telah dicapai tingkatan yang cukup tinggi, bisa dikatakan sebagai pencerahan. Kebanyakan kita menganggap pencerahan seperti ini, seperti itu, mengharap setelah inti kundalini mencapai mahkota mencapai pencerahan, tanpa tahu seperti apa pencerahan itu. Pada saat inti kundalini mencapai mahkota Anda akan mendapatkan pencerahan juga tapi belum pencerahan sejati. Anda biasanya akan mendapatkan intuisi akan sesuatu hal dan yang terpenting kesadaran akan hakikat hidup meningkat.

Uraian mengenai proses kundalini ini hanya merupakan garis besar yang biasa dialami dalam proses kundalini. Proses yang dialami oleh tiap orang bisa berbeda-beda. Dalam tulisan yang singkat ini tidak mungkin menguraikan seluruh proses kundalini yang begitu panjang dan penuh perjuangan. Cara yang terbaik untuk mengetahui proses kundalini adalah dengan mengalami seluruh proses kundalini dan Anda pun akan memahami hakikat dari kundalini.

Ikian

---

**Bagikan ini:**



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Kundalini](#) dan tag [bahaya kundalini](#), [efek kundalini](#), [kundalini sindrom](#), [setelah kebangkitan kundalini](#). [Tandai permalink](#).

## 5 Balasan ke *Kundalini Sindrom*



**ipung berkata:**

Desember 8, 2009 pukul 3:48 am

pak, rasanya energi kundalini saya telah bangkit dengan sontan dan sangat menyiksa. posisi sy di surabaya, kemana saya harus berkonsultasi sehingga energi tersebut tidak menyiksa. sy pernah diattutment oleh master ricky suharlim tetapi pada saat itu saya tidak tahu bhw sy telah mengalami sindrom kundalini (sy ke praktek reiki tsb krn mengalami sakit, bukan sebaliknya?) mohon penjelasannya

★ Suka

[Balas](#)



**danterkosasih berkata:**

Desember 8, 2009 pukul 5:33 am

Dear Ipung

Terima kasih masukannya.

Kebangkitan kundalini berbanding lurus dengan kebangkitan kesadaran. Kebangkitan kundalini dapat diperoleh dari berbagai macam cara dan metode, contoh : Reiki, yoga, meditasi, wiritan, tradisi sufi, praktisi Tarot dan lain-lain. Pada dasarnya semua hal yang berhubungan dengan dunia spiritual berpotensi untuk kebangkitan kundalini. Perlu disadari, tidak semua orang paham dan siap terhadap potensi kebangkitan tersebut. Energi kundalini memiliki tenaga yang sangat besar, ibarat bola lampu 5 watt tiba-tiba dialiri listrik dengan tegangan 500 watt. Karena itu, tubuh seseorang yang menjalani kegiatan-kegiatan spiritual harus dipersiapkan terlebih dahulu untuk energi kundalini yang pasti akan bangkit itu. Kundalini dapat dibangkitkan oleh seorang master atau bangkit secara spontan. Seorang master yang baik pasti akan terlebih dahulu mempersiapkan jalur-jalur energi ( shusuma ) untuk menghindari potensi terjadinya sumbatan di sepanjang jalur tersebut.

Menurut pengamatan saya, sepertinya gejala-gejala yang anda alami menunjukkan adanya banyak penyumbatan di sepanjang jalur shusuma atau tulang belakang yang sangat berhubungan dengan cakra-cakra yang dilaluinya. Sindrom kebangkitan kundalini pasti akan terjadi. Karena Kundalini sendiri akan secara otomatis naik dan membersihkan kerak-kerak emosi di sepanjang jalur tulang belakang yang merupakan pusat dari ke tujuh cakra yang masing-masing memiliki peran dan kesadaran emosinya masing-masing. Contoh : ketika kundalini sedang naik dan membersihkan cakra maniputra atau cakra pusat, orang tersebut bisa mendadak menjadi orang yang sangat emosional – apabila kundalini berhenti di cakra ajna, maka orang tersebut dapat mengalami sakit kepala, gelisah, pandangan mata kabur dan lain-lain, apabila kundalini berhenti di cakra Vishudhaa atau leher, maka besar kemungkinannya orang tersebut untuk mengalami sakit leher, tekanan di leher dan lain-lain. Untuk memahami hal ini lebih lanjut , saya sarankan anda untuk mencari informasi mengenai cakra dan fungsi-fungsi kesadarannya.

cara mengatasi : Lakukan meditasi pembersihan cakra ( dari atas ke bawah ) secara rutin. itu adalah salah satu cara yang paling efisien.

Semoga bisa membantu.

Dante Rk

★ Suka

[Balas](#)



**ipung berkata:**

Desember 8, 2009 pukul 3:53 am

sorry, sy tambahkan. gejala sy :

1. seperti ada gerakan semut ke atas di punggung dan perut
2. tiba2 jengkel sama orang tanpa sebab,
3. paranoid thd kedatangan orang
4. badan terasa sakit semua
5. tulang punggung panas
6. daya ingat dan daya kerja otak sangat menurun
7. seperti ada gerakan ular disepanjang tulang belakang (kadang)
8. kalo datang skitnya pandangan mata kabur
9. pusing/migran kadang ada tekanan di leher
10. sering gelisah tanpa sebab

★ Suka

[Balas](#)



**Irwan Effendi** berkata:

Mei 18, 2012 pukul 5:47 pm

Kundalini secara ilmiah:

<http://waskitareikippa.com/lang/id/kundalini>

★ Suka

[Balas](#)



**handoko** berkata:

September 4, 2013 pukul 2:49 pm

Salam kenal pak,mhn ijin utk bertanya sy mempunyai keponakan umurnya sekitar 17th,sy curiga kundalininya telah aktif ,ya tiba2 saja dia bisa lihat hal2 gaib,tp terkadang aneh mentalnya seperti org tidak normal,kemaren sempet di rawat di rumah sakit seminggu akan tetapi menurut diagnosa semua dokter dari rontgen,tes darah,sampai scan kepala tidak ada penyakit,yg jadi heran ketika kambuh dia merasa kesakitan di bagian perut pusing,sampai2 keluar darah dari mulut hidung telinga,kt oran ahli perana dia sudah aktif cakra2nya dan luar biasa putarannya,yg jadi masalah adalah ketika emosinya labil dia akan selalu pingsan dan mengeluarkan darah segar sekitar mulut telinga dan hidung,tapi aneh tidak ada kebocoran pembuluh darah atau bagian dalam organ tubuh ,semua baik2 saja,,sy sebagai omnya kasihan melihat dia,ya karena kondisinya yg tidak setabil akhirnya tidak bisa melanjutkan sekolah..mohon pencerahannya apakah betul keponakan sy itu telah aktif kundalininya dan efek syndrome kundalini yg mengakibatkan pnya penyakit aneh spt itu,gejala2nya biasanya mendadak emosi tinggi tdk bs mengontrol diri,lalu kesakitan di bagian perut,kepala,lalu pingsan kalau sudah tidak kuat,dan sering sekali sukmanya keluar dgn sendirinya ..terima kasih..alamat ds.babakan sari -batujajar -bandung barat -jabar

★ Suka

[Balas](#)

---

Kriya Yoga Nusantara

*Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.*